

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

**Nama Sekolah** : SMPN 3 JATISARI  
**Mata Pelajaran** : PJOK  
**Kelas/Semester** : 7/Genap  
**Materi Pokok** : Aktivitas Gerak Spesifik lari Jarak Pendek  
**Alokasi** : 3 x Pertemuan (60 menit)  
**Tahun Pelajaran** : 2020/2021  
**Kompetensi Dasar (KD)** : 3.3. Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional \*)  
4.3. Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional \*)

## A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui pembelajaran Daring peserta didik dapat :

1. Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas gerak spesifik lari jarak pendek dengan benar.
2. Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas gerak spesifik lari jarak pendek dengan benar.

## B. KEGIATAN PEMBELAJARAN PJJ

Pendahuluan :

Melalui WAG Kelas Guru menampilkan video link pembiasaan awal <https://bit.ly/pembiasaan-awal-smpn3jatisari> berisi konten do'a, asmaul husna, lagu kebangsaan, siswa mengisi absensi di link <https://bit.ly/ABSENONLINE-KELAS7>, kesiapan fisik dan non fisik, cakupan materi, tujuan dan teknik penilaian.

Kegiatan Inti :

### Pertemuan Ke 1

Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas gerak Start, Sikap Badan, Ayunan Lengan, Ayunan Langkah kaki, Mendarat, Cara Memasuki garis Finish dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor lari jarak pendek. Melalui link youtube..... yang dikirim melalui Whatsapp Grup dan Buku paket PJOK Kelas 7 Masri'an, Aminarni, Dr. Trisyono (2016) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Penerbit Erlangga (Bab 2 (Hal. 87-115)

### Pertemuan Ke 2

Peserta didik menjawab pertanyaan sesuai dengan tujuan pembelajaran melalui Google dokumen dengan materi:

- Pengertian Cabang Olahraga Atletik Nomor lari jarak pendek
- gerak Start, Sikap Badan, Ayunan Lengan, Ayunan Langkah kaki, Mendarat, Cara Memasuki garis Finish dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor lari jarak pendek

Peserta didik mengirim jawaban melalui Google Classroom (Tugas kelas)/WA grup.

### Pertemuan Ke 3

Peserta didik mengirimkan video atau photo gerakan spesifik (teknik Passing, Service, Smes, Bendungan dalam permainan bola Voli) secara berpasangan dan berkelompok ( 1 Kelompok 4 atau 5 orang) melalui Google Kelas atau WA grup.

Penutup :

Guru memfasilitasi peserta didik membuat simpulan mengenai permainan Sepakbola , melakukan refleksi terhadap pembelajaran yang telah dilaksanakan, memberikan umpan balik penugasan, penilaian menyampaikan materi pembelajaran berikutnya dan menutup pelajaran dengan Melalui WAG Kelas Guru menampilkan video link pembiasaan awal <https://bit.ly/pembiasaan-akhir-smpn3jatisari>

## C. PENILAIAN

KD	Teknik	Indikator
Sikap (Spiritual+Sosial)	Pengamatan selama mengikuti PJJ	Ketepatan, ketekunan dan Tanggung jawab dalam mengerjakan/menjawab materi melalui WAG
Pengetahuan	Tes melalui Google form dan Whatshaapp Grup	Melalui Google Form peserta didik mengerjakan tugas untuk menjawab pertanyaan pilihan ganda/essay
Keterampilan	Tes melalui Google form dan Whatshaapp Grup	Tugas membuat laporan hasil kegiatannya dalam kehidupan sehari-hari di rumah yang dikirim melalui Google classroom / WA grup.

Kepala Sekolah,

Jatisari, 01 Januari 2021  
Guru Mapel PJOK,

**H. Enjang Jubaedi, S.Pd.Ind**  
NIP. 19700718 199412 1 002

**Rijal Anshori, S.Pd.**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMPN 3 JATISARI
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas/Semester	: 8/Genap
Materi Pokok	: Aktivitas Gerak Spesifik lari Sambung ( Estafet)
Alokasi	: 3 x Pertemuan (60 menit)
Tahun Pelajaran	: 2020/2021
Kompetensi Dasar (KD)	: 3.3. Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional *) 4.3. Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional *)

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui pembelajaran Daring peserta didik dapat :

1. Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas gerak spesifik lari jarak pendek dengan benar.
2. Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas gerak spesifik lari jarak pendek dengan benar.

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN PJJ

Pendahuluan : Melalui WAG Kelas Guru menampilkan video link pembiasaan awal <a href="https://bit.ly/pembiasaan-awal-smpn3jatisari">https://bit.ly/pembiasaan-awal-smpn3jatisari</a> berisi konten do'a,asmaul husna, lagu kebangsaan, siswa mengisi absensi di link <a href="https://bit.ly/ABSENONLINE-KELAS8">https://bit.ly/ABSENONLINE-KELAS8</a> , kesiapan fisik dan non fisik, cakupan materi, tujuan dan teknik penilaian.
Kegiatan Inti : Pertemuan Ke 1 - Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas gerak spesifik lari sambung/estafet ( <i>start</i> , memberi dan menerima tongkat estafet, dan memasuki garis <i>finish</i> ). Melalui link youtube <a href="https://youtu.be/mNZbp4gUp14">https://youtu.be/mNZbp4gUp14</a> yang dikirim melalui Whatsapp Grup dan Buku paket PJOK Kelas 8 Masri'an, Aminarni, Dr.Trisyono (2016) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Penerbit Erlangga(Bab 2 (Hal. 117-126). Pertemuan Ke 2 - Peserta didik mempraktekan materi tentang Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas ( <i>task sheet</i> ) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas gerak spesifik lari sambung/estafet ( <i>start</i> , memberi dan menerima tongkat estafet, dan memasuki garis <i>finish</i> ). Pertemuan Ke 3 - Peserta didik menjawab pertanyaan sesuai dengan tujuan pembelajaran melalui Google dokumen dengan materi: - Peserta didik mengirimkan gambar atau video Cabang Olahraga Atletik Nomor lari Sambung / Estafet, Sikap Badan, Ayunan Lengan, Ayunan Langkah kaki, Mendarat, Cara Memasuki garis Finish dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor lari sambung / Estafet melalui Google Classroom (Tugas kelas)/WA grup.
Penutup : Guru memfasilitasi peserta didik membuat simpulan mengenai permainan Sepakbola , melakukan refleksi terhadap pembelajaran yang telah dilaksanakan, memberikan umpan balik penugasan, penilaian menyampaikan materi pembelajaran berikutnya dan menutup pelajaran dengan Melalui WAG Kelas Guru menampilkan video link pembiasaan awal <a href="https://bit.ly/pembiasaan-akhir-smpn3jatisari">https://bit.ly/pembiasaan-akhir-smpn3jatisari</a>

### C. PENILAIAN

KD	Teknik	Indikator
Sikap (Spiritual+Sosial)	Pengamatan selama mengikuti PJJ	Ketepatan, ketekunan dan Tanggung jawab dalam mengerjakan/menjawab materi melalui WAG
Pengetahuan	Tes melalui Google form dan Whatshaapp Grup	Melalui Google Form peserta didik mengerjakan tugas untuk menjawab pertanyaan pilihan ganda/essay
Keterampilan	Tes melalui Google form dan Whatshaapp Grup	Tugas membuat laporan hasil kegiatannya dalam kehidupan sehari-hari di rumah yang dikirim melalui Google classroom / WA grup.

Kepala Sekolah,

Jatisari, 01 Januari 2021  
Guru Mapel PJOK,

**H. Enjang Jubaedi,S.Pd.Ind**  
NIP. 19700718 199412 1 002

**Rijal Anshori, S.Pd.**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMPN 3 JATISARI
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas/Semester	: 9/Genap
Materi Pokok	: Aktivitas Gerak Spesifik Lari Sambung/Estafet
Alokasi	: 3 x Pertemuan (60 menit)
Tahun Pelajaran	: 2020/2021
Kompetensi Dasar (KD)	: 3.3. Memahami kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional *) 4.3. Mempraktikkan kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional *)

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui pembelajaran Daring peserta didik dapat :

1. Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan kombinasi gerak spesifik Spesifik Lari Sambung/Estafet dengan benar.
2. Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan kombinasi gerak spesifik Spesifik Lari Sambung/Estafet dengan benar.

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN PJJ

Pendahuluan :

Melalui WAG Kelas Guru menampilkan video link pembiasaan awal <https://bit.ly/pembiasaan-awal-smpn3jatisari> berisi konten do'a, asmaul husna, lagu kebangsaan, siswa mengisi absensi di link <https://bit.ly/ABSENONLINE-KELAS9>, kesiapan fisik dan non fisik, cakupan materi, tujuan dan teknik penilaian.

Kegiatan Inti :

#### Pertemuan Ke 1

- Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas kombinasi gerak spesifik lari sambung/estafet Atletik Nomor Lari Sambung/Estafet Melalui link youtube <https://youtu.be/UgqnPaEfUWQ> yang dikirim melalui Whatsapp Grup dan Buku paket PJOK Kelas 9 Aan Sunjata Wisahati, Teguh Santosa (2010) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Penerbit pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional (Bab 2 (Hal. 48-50).

#### Pertemuan Ke 2

Peserta didik menjawab pertanyaan sesuai dengan tujuan pembelajaran melalui Google dokumen dengan materi:

- Pengertian Cabang Olahraga Atletik Nomor Lari Sambung/Estafet
- gerak Start aktivitas kombinasi gerak spesifik lari sambung/estafet Atletik Nomor Lari Sambung/Estafet
- Peserta didik mengirim jawaban melalui Google Classroom (Tugas kelas)/WA grup.

#### Pertemuan Ke 3

- Peserta didik menjawab pertanyaan sesuai dengan tujuan pembelajaran melalui Google Kelas atau WA grup dengan materi Atletik spesifik lari sambung/estafet Atletik Nomor Lari Sambung/Estafet.

#### Pertemuan Ke 4

- Peserta didik mengirimkan video atau photo gerakan spesifik (teknik lari sambung/estafet dalam Cabang olahraga Atletik) secara berpasangan dan berkelompok ( 1 Kelompok 4 atau 5 orang) melalui Google Kelas atau WA grup.

Penutup :

Guru memfasilitasi peserta didik membuat simpulan mengenai permainan Sepakbola , melakukan refleksi terhadap pembelajaran yang telah dilaksanakan, memberikan umpan balik penugasan, penilaian menyampaikan materi pembelajaran berikutnya dan menutup pelajaran dengan Melalui WAG Kelas Guru menampilkan video link pembiasaan awal <https://bit.ly/pembiasaan-akhir-smpn3jatisari>

### C. PENILAIAN

KD	Teknik	Indikator
Sikap (Spiritual+Sosial)	Pengamatan selama mengikuti PJJ	Ketepatan, ketekunan dan Tanggung jawab dalam mengerjakan/menjawab materi melalui WAG
Pengetahuan	Tes melalui Google form dan Whatshaapp Grup	Melalui Google Form peserta didik mengerjakan tugas untuk menjawab pertanyaan pilihan

		ganda/essay
Keterampilan	Tes melalui Google form dan Whatshaapp Grup	Tugas membuat laporan hasil kegiatannya dalam kehidupan sehari-hari di rumah yang dikirim melalui Google classroom / WA grup.

Kepala Sekolah,

Jatisari, 01 Januari 2021  
Guru Mapel PJOK,

**H. Enjang Jubaedi,S.Pd.Ind**  
NIP. 19700718 199412 1 002

**Rijal Anshori, S.Pd.**